

**Библиотека на страже здоровья: реализация программы ЦРБ им. Б. Панина  
по формированию здорового образа жизни детей и подростков**

**«Здоровый образ жизни – путь к успеху»**

*Углова Елена Николаевна,*

*заведующая отделом методической работы*

*Центральной районной библиотеки им. Б. Панина*

*МКУК «Централизованная библиотечная система»*

*Советского района г. Нижнего Новгорода*

С момента своего открытия после модернизации, соответствующей современным стандартам, Центральная районная библиотека им. Б. Панина, начиная с 26 июня 2023 года, активно продвигает идеи здорового образа жизни. Это направление стало одним из ключевых в деятельности учреждения. Сотрудники библиотеки целенаправленно и результативно работают над формированием позитивного отношения к ЗОЖ и проводят мероприятия по противодействию вредным привычкам, используя разнообразные форматы и методики.

В этой работе библиотека тесно сотрудничает с широким кругом социальных партнеров, включая 16 образовательных и культурных учреждений: школы, детские сады, детские творческие центры, учебные заведения среднего профессионального образования, Движение Первых в Нижнем Новгороде.

В 2024 году, стремясь укрепить здоровье молодого поколения и предотвратить распространение вредных привычек, а также сформировать у юных граждан устойчивое понимание ЗОЖ как необходимого условия для реализации их потенциала, отдел обслуживания ЦРБ им. Б. Панина в сотрудничестве с методическим отделом провели подготовительную работу и в дальнейшем разработали/оформили и представили нашим пользователям программу «Здоровый образ жизни – путь к успеху». Важно отметить, что к данному моменту библиотека уже заручилась поддержкой организаций-партнеров, с которыми успешно были реализованы мероприятия по пропаганде здорового образа жизни в 2023 году.

Старт нашей программы был положен с активного диалога с будущими участниками. С апреля по сентябрь 2024 года, во время мероприятий, посвященных здоровому образу жизни и не только, библиотекари предлагали заполнить короткую анкету «Здоровый образ жизни. Что это?». Цель – понять, какие формы и методы работы с детьми, подростками и молодежью по этой теме будут наиболее эффективны, и какие темы мероприятий окажутся наиболее интересными. Всего в опросе принял участие 371 человек в возрасте от 6 до 20 лет.

Результаты показали, что молодые люди ценят здоровье, понимают, как важно его беречь, знают об опасностях вредных привычек и преимуществах ЗОЖ. Однако, только менее половины опрошенных считают свой образ жизни здоровым. Это ясно демонстрирует, насколько важно прививать культуру здорового образа жизни подрастающему поколению. И здесь библиотека, обладающая обширным фондом печатных и электронных изданий, а также современным интерактивным оборудованием для организации образовательных и культурных мероприятий, способна играть значимую роль. Далее мы приступили к разработке Положения о программе и детальному планированию мероприятий, выставок и информационных материалов.

Программа «Здоровый образ жизни – путь к успеху», нацеленная на формирование ЗОЖ у детей и подростков, реализуется с октября 2024 года. Первоначально ее планировалось завершить в декабре 2025 года, но благодаря ее значимости и высокой популярности среди пользователей, было принято решение продлить ее действие на весь 2026 год.

Основная цель программы: создать условия для формирования у детей и подростков культуры здорового образа жизни через проведение разнообразных тематических мероприятий. Разработаны разнообразные форматы: от информационных часов и тематических встреч до уличных акций и интеллектуально-познавательных игр. Мы активно используем подвижные игры, уроки здоровья, конкурсы и викторины, чтобы пробудить у детей и подростков искреннее желание быть здоровыми, отказаться от вредных привычек. Программа нацелена на повышение сопротивляемости организма к внешним негативным воздействиям и стрессам, формирование устойчивых здоровых привычек, развитие жизненно важных навыков и умения эффективно управлять своими эмоциями.

В 2024 году, с октября по декабрь, в рамках этой инициативы было проведено 5 мероприятий, в которых приняли участие 216 человек.

В октябре жители Советского района стали участниками уличной акции «Не отнимай у себя завтра». Библиотекари провели разъяснительную работу о пользе ЗОЖ и раздали информационные материалы с контактами для сообщения о распространении наркотиков уроки ЗОЖ «Вся правда о фастфуде: мифы и реальность» (22 и 25 октября, 70 человек). В ноябре в библиотеке прошел интерактивный урок здоровья «Здоровье – бесценный дар». Участники обсудили важность здорового образа жизни, влияние режима дня и питания на самочувствие, а также провели веселую библиозарядку и поиграли на интерактивном полу «Светлячок» (10 ноября, 15 человек). Кульминацией программы в 2024 году стало мероприятие 29 ноября, посвященное Всемирному дню борьбы со СПИДом. Сотрудники библиотеки совместно с волонтерами-медиками из Приволжского исследовательского медицинского университета (ПИМУ) провели профилактическую беседу «Подари себе будущее» для студентов Нижегородского колледжа малого бизнеса. Это событие стало самым массовым в 2024 году по теме ЗОЖ, собрав 90 человек.

В 2025 году, в рамках программы «Здоровый образ жизни – путь к успеху», было проведено 28 мероприятий, собравших 613 участников. Программа активно развивалась, включая события, приуроченные к важным датам. В рамках программы прошли: в апреле, ко Всемирной неделе иммунизации, для учащихся школы № 187 прошел познавательный час «Зачем нужна иммунизация», в августе, ко Дню физкультурника, в ЦРБ им. Б. Панина прошли веселые старты «Здоровое будущее России», в сентябре, в рамках Всемирного дня сердца, для учащихся школы № 49 прошла интерактивная беседа с презентацией «Сердце для жизни», где ребята не только узнали о работе сердца и способах его поддержания, но и проявили креативность, создав сердце в технике оригами, в октябре, в День здорового питания, для учащихся школы № 54 и воспитанников детского сада «Кузнечик» была организована увлекательная викторина «Все тайны витаминов».

В 2026 году программа уже стартовала с 13 мероприятиями, в которых приняли участие 257 человек. Для учеников школ № 49, 54 и 188 были организованы: захватывающий интерактивный квест «Международный день зимних видов спорта», познавательная беседа «Шаг навстречу здоровью», час полезных советов «Путешествие по дорогам здоровья» и яркий калейдоскоп идей «Стиль жизни – здоровье!».

Одним из действенных способов продвижения здорового образа жизни являются мероприятия, проводимые в рамках различных акций – от районных до общероссийских. Так, в рамках Общероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью» в марте 2025 года прошла уличная акция по раздаче информационных буклетов «Мы за жизнь». В апреле 2025 года, в рамках общероссийской акции «Призывник – Защитники Отечества», состоялась уличная акция «Я выбираю жизнь». Ежегодно сотрудники отдела обслуживания ЦРБ им. Б. Панина становятся участниками районного Дня отказа от курения «Жизнь без табака».

Наша программа активно продвигает книгу и культуру здорового образа жизни, демонстрируя их взаимосвязь. Яркими примерами стали следующие мероприятия: 21 апреля 2025 года литературная викторина «В некотором царстве – спортивном государстве». В рамках этого события участники не только проверили свои знания в литературной игре, но и приняли участие в мастер-классе по созданию спортивных рассказов. Библиотекари провели познавательную беседу о принципах ЗОЖ и представили литературу, раскрывающую тему здоровья. В финале мероприятия дети получили памятные медальки за свою творческую активность.

4 июля 2025 года прошел интеллектуальный час «Спорт+книга+Я = друзья!». Здесь участники, опираясь на фрагменты произведений В. Драгунского, С.Я. Маршака и В. Голявкина, определяли виды спорта, которыми занимались литературные герои. Мероприятие дополнилось энергичной «библиозарядкой» «Красавица Лето» и интерактивными играми, включая угадывание видов спорта в пантомиме и соревнования на интерактивном полу.

Сотрудники ЦРБ им. Б. Панина осознают роль печатной продукции как основы для просветительской деятельности. Поэтому книжный фонд литературы по здоровому образу жизни целенаправленно пополняется. Помимо этого, библиотека обеспечивает доступ к актуальным периодическим изданиям, таким как «Будь здоров! – 100 страниц о самом главном», «Здоровье» и «Нарконет».

С начала 2024 года в рамках программы «Здоровый образ жизни – путь к успеху» библиотека пополнила свои фонды 76 новыми книгами. Среди них – детские издания, такие как «Я люблю йогу! 15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения» Эзги Берк, «Сказочный учебник по медицине для малышей: все, что нужно знать о здоровье дошкольнику» Елены Ульевой; для тех, кто постарше – «Базовый ЗОЖ: сахар, жир и фитнес-тренды» Юлии Веркловой, «Движение. Как достигать лучших спортивных результатов, не изнурая себя» Гретхен Рейнольдс, а также другие полезные книги.

Сотрудники Центральной районной библиотеки им. Б. Панина представляют вниманию пользователей книжные (полочные) выставки на тему здорового образа жизни. Таким образом, читатели имеют возможность познакомиться с различными аспектами данного направления. В рамках реализации программы с октября по апрель 2026 года в библиотеке было организовано 6 тематических выставок и представлено 109 книг: выставка-просмотр «Стиль жизни – здоровье», выставка-информация «Вся правда о фастфуде», выставка-предупреждение «СПИД – масштабы опасности», выставка-просмотр выставка-совет «СПИД – знания против страха».

В рамках программы разработаны разнообразные информационные материалы: флаеры, буклеты, памятки, листовки. Кроме того, создана база сценариев для мероприятий по формированию здорового образа жизни, включающая: урок здоровья «Здоровье –

бесценный дар», развлекательная программа «Остров здоровья», инфо-урок «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», час информации «Мое здоровье – мое богатство», познавательный час «Наука быть здоровым» и другие, а также разработана видеопрезентация «Оказание первой помощи».

За программу по формированию здорового образа жизни детей и подростков «Здоровый образ жизни – путь к успеху» в 2025 году отдел обслуживания и заведующий отделом методической работы Центральной районной библиотеки им. Б. Панина заняли 3 место в областном конкурсе муниципальных библиотек «Библиотека – информационный центр по пропаганде здорового образа жизни».

Активная работа в рамках программы продолжается. Учитывая высокий интерес детей и подростков к теме здоровья, до конца 2026 года библиотека планирует проведение мероприятий в дошкольных и учебных заведениях. В планах проведения: квест «Привет от НЕболейки», час профилактической информации «Попроси здоровья у природы», викторина «Здоровье на тарелке», веселые старты «Движение – залог здоровья», игротека «Хочешь быть здоровым – будь им!», познавательный час «Приключения сладкоежки», познавательная игра «Азбука здоровья» и уличная акция «Правда и мифы о ВИЧ».

Информация о мероприятиях программы доступна на сайте МКУК ЦБС Советского района (<https://sovCBS.ru/>) в разделах «Календарь событий» и «Все новости», а также на странице библиотеки в социальной сети ВКонтакте.